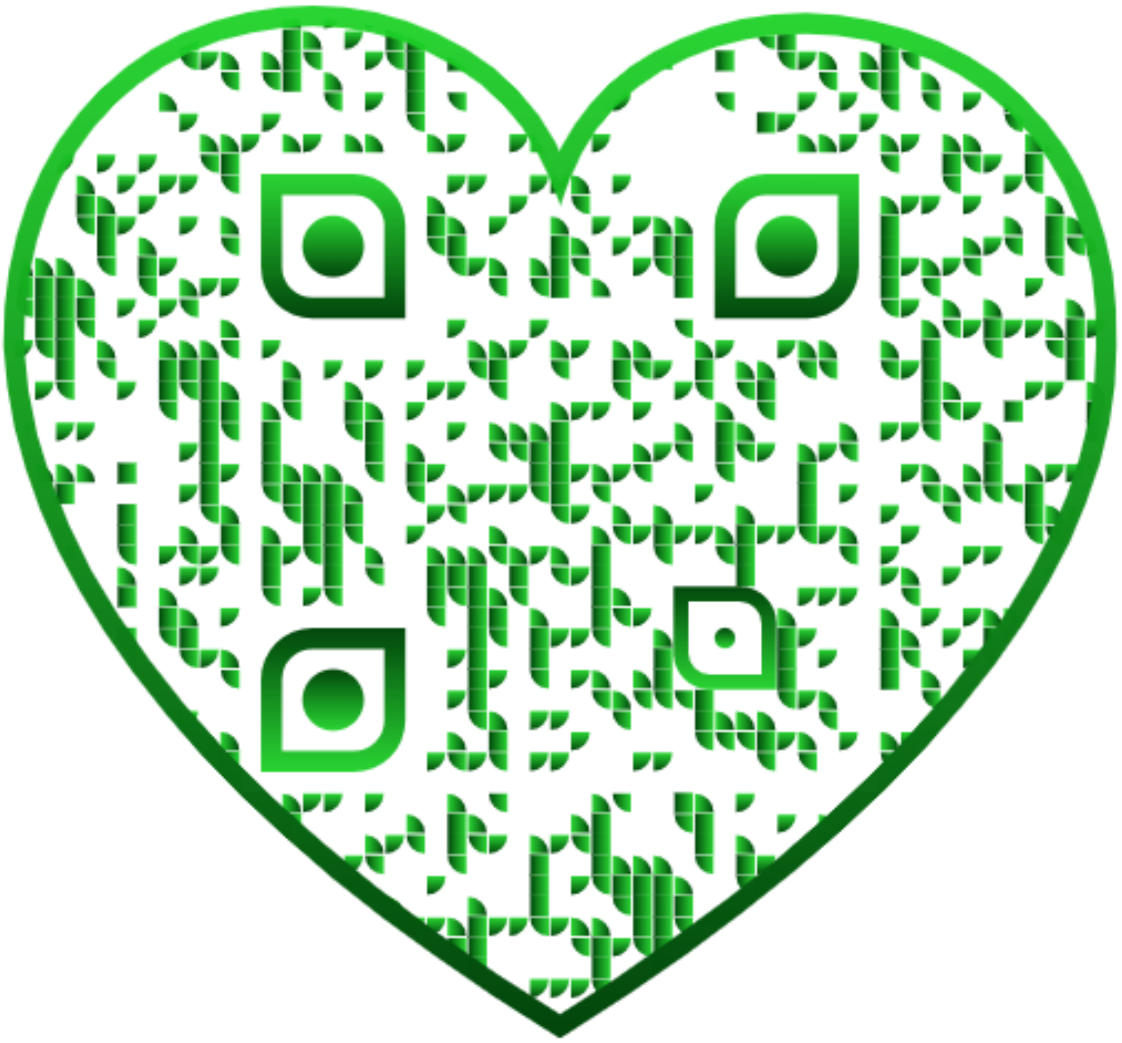
Les recettes
anti gaspi
Par Vincent Tabarani
SYVADEC
FEMU PER DUMANE



Chaque année en Corse, ce sont 70kg par an et par habitant de nourritures qui sont jetées.
Dans un contexte de crises économique et environnementale, le SYVADEC a souhaité édité un livre de recettes savoureuses et éco-responsables avec un cuisinier Corse de renommée : Vincent Tabarani.
Ainsi, vous découvrirez tout au long de ces pages comment cuisiner malin et économique !
Un petit guide à consommer sans modération !!

Le réemploi des excédents alimentaires n'est pas une nouvelle tendance, il a toujours existé, surtout en temps de crise. Les femmes étaient peut être un plus disponible et donc quelque peu plus créative. D'un état d'esprit de non gaspillage, nous sommes passés à une réalité économique. Le gaspillage alimentaire coute cher au ménage !

Même si le gaspillage alimentaire est essentiellement dû à une mauvaise gestion du réfrigérateur au quotidien et au mode vie. En cette période de crise économique, et vu le gaspillage occasionné par la négligence des consommateurs, il parait important de réapprendre à valoriser les excédents de nourriture.

La meilleure façon de réutiliser la nourriture est sans doute de l'accommoder le plus simplement possible, avec des produits que l'on aime et en restant raisonnable sur les quantités mises en œuvre.

Après avoir fouillé dans mes souvenirs d'enfance voici quelques recettes de plat à partir d'excédents de produits déjà cuisiné.

Vincent Tabarani

Sommaire

Les recettes anti gaspi de Vincent Tabarani

Les entrées ..... 6 à 9
Les plats ..... 10 à 13
Les desserts ..... 14 à 17

Les recettes anti gaspi du SYVADEC

Une entrée 20
Un plat 22
Un dessert 24
Les recettes minutes 26

Les recettes anti gaspi de Vincent Tabarani

Beignets de pommes de terre !

S'il vous reste de la purée de pomme de terre, pensez à faire des Beignets de pommes de terre !

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES

Eléments de base
- 500g de purée de pommes de terre
- 300g de farine
- 150g de sucre semoule
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs
- 1 cuillère à café de zeste de citron râpé
- 2cl d'eau de vie

Eléments de cuisson
- 2 à 3 litres d'huile pour la friture
- 100 à 200g de sucre semoule

1) La confection la pâte :

- Dans un grand saladier, réunir la farine, le sucre, la levure et le zeste de citron.
- Adjoindre la purée de pommes de terre dans le saladier, casser les œufs un par un et ajouter l'eau-de-vie.
- Mélanger tous les éléments à l'aide d'une spatule en bois afin d'obtenir une pâte souple.
- Couvrir avec un film alimentaire et laisser reposer la pâte pendant une heure environ.

2) La cuisson des beignets :

- Chauffer le bain de friture à une température de 160°C.
- A l'aide de deux cuillères à dessert prélever des petites boules de pâte de la grosseur d'un œuf de caille, laisser tomber dans l'huile chaude et cuire pendant 2 à 3 minutes environ.
- Retirer les beignets à l'aide d'une écumoire araignée, les égoutter et les rouler chauds dans le sucre semoule.

Cannelloni à la bastiaise !

S'il vous reste de la daube ou un sauté de viande haché, pensez à faire des Cannelloni à la bastiaise !

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES

Eléments de base
Cannelloni

Eléments de la farce
- Viande de daube ou sauté hachée
- 1 botte de blettes à feuilles
- 150g de pain rassis
- 15cl de lait
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de persil haché
- 2 œufs

Eléments de l'assaisonnement
- 60 g de gros sel
- 3 pincées de sel fin
- 6 tours de poivre du moulin

Elément de cuisson
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Pour gratiner les cannellonis
- 2 litres de jus de viande
- 120g de tomme corse râpé

1) La réalisation de la farce :
- Parer, laver et cuire, les feuilles de blettes. Les rafraîchir, les presser et les hacher.
- Faire tremper le pain dans le lait bouillant, le presser, le cuire.
- Ecraser, éplucher et hacher finement les gousses d'ail avec le persil et le pain.
- Réaliser une farce avec la viande hachée, les blettes, le pain, les œufs, la persillade et assaisonner.

2) Le façonnage des cannelloni :
- Préparer une chauffante (marmite avec de l'eau bouillante salée et huilée).
- Rafraîchir les pâtes et les étaler sur un linge propre et humide.
- Garnir les carrés de pâte avec la farce et rouler les cannellonis.

3) La cuisson :
- Préchauffer le four à une température de 180 °C (thermostat 6).
- Napper le fond d'un plat à gratin avec de la sauce ou jus de viande.
- Ranger les cannellonis dans le plat, arroser avec le jus de viande et parsemer de tomme Corse râpé.
- Gratiner et cuire les cannellonis à four chaud pendant 30 à 40 minutes environ.
- Servir très chaud.

Gratin de pâtes !

S'il vous reste un plat de pâtes et de la viande, pensez à faire un Gratin de pâtes !

1) La cuisson et la préparation des pâtes :

- Cuire les pâtes pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante et salée.
- Egoutter les pâtes et les déposer dans une jatte, arroser avec la sauce et mélanger.
- Saupoudrer de tomme de chèvre, mélanger et garnir le plat à gratin.

2) La cuisson du gratin :

- Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
- Parsemer de copeaux de tomme de brebis.
- Mettre le gratin au four et laisser cuire 30 minutes environ.

Astuce

- Utiliser de la viande et de la sauce provenant de viande de stufatu, de veau aux olives, d'agneau ou de cabri en sauce (etc…)

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES

Eléments de la farce

- 300g pâtes cuites
- 60g de viande de stufatu (pour mémoire)
- 1 litre de sauce de stufatu

Elément pour gratiner

60g de tomme de brebis

Croquettes de pot au feu !

S'il vous reste du pot au feu, pensez à faire des Croquettes de pot au feu !

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES

Eléments des boulettes de viande

- 500g de viande de Pot au feu
- 500g de légumes de Pot au feu (pommes de terre, carottes, poireaux, fenouil)
- 1 cuillère à café d'ail haché
- 1 cuillère à café de persil haché
- 1 œuf

Eléments de cuisson et assaisonnement :

- Sel et poivre pour mémoire
- 60g de farine
- 1 cuillère à café d'huile d'olive

1) La réalisation des croquettes :

- Hacher ou mixer les légumes et la viande du pot au feu.
- Dans un saladier, mélanger la viande et les légumes hachés, l'ail, le persil et l'œuf.
- Saler, poivrer et malaxer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Façonner des croquettes de la taille d'un petit œuf.
- Passer les croquettes dans de la farine et les aplatir légèrement.

2) Cuire et servir les croquettes :

- Chauffer une poêle avec l'huile d'olive.
- Dorer les croquettes de chaque côté et les poser sur un papier absorbant.
- Dresser sur assiette chaude trois à quatre croquettes par personne.

Astuce

- Accompagner de pâtes, riz ou pomme de terre et fondue de tomates.

Flan aux pommes et Panetta !

S'il vous reste de la panetta rassis et des pommes, pensez à faire un Flan aux pommes et Panetta !

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES

Eléments de base
- 1 litre de lait
- 4 œufs
- 150g de semoule
- 1 panetta (rassis)

Eléments des pommes
- 600g de pommes
- 50g de sucre semoule
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 3 cl d'huile d'olive
- 3cl d'eau-de-vie de raisin

1) La préparation des pommes :
- Eplucher, vider et couper les pommes en cubes de un centimètre.
- Sauter rapidement les pommes à l'huile d'olive, les saupoudrer avec le sucre et la cannelle.
- Flamber avec l'eau-de-vie, et laisser caraméliser.
- Déposer les pommes au fond du moule à flan et réserver.

2) La confection du flan :
- Verser le lait dans une casserole, poser sur le feu et porter à ébullition.
- Couper la Panetta en tranches et les déposer dans une jatte ou un saladier.
- Verser le lait bouillant sur les tranches de Panetta et laisser imbiber.
- Casser les œufs dans une jatte, incorporer et mélanger le sucre semoule.
- Ecraser les tranches de Panetta à l'aide d'une fourchette et les mélanger aux œufs sucrés.

3) La cuisson :
- Préchauffer le four à180°C (thermostat 6).
- Verser l'appareil à Clafoutis dans le moule.
- Déposer le moule dans un bain marie.
- Mettre au four, laisser cuire quinze minutes, baisser la température à 150°C (thermostat 5) et laisser cuire pendant une heure environ.

Astuces
- Utiliser des fruits de saison : poires, pêches, abricots, figues, etc….
- Servir tiède avec un coulis d'agrumes, ou d'abricots.

Pastizzu di semula

S'il vous reste de la semoule et des œufs, pensez à faire un Flan de semoule sur caramel à l'orange

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES

Eléments de base
- 60g de semoule de blé fine
- 80g de sucre semoule
- 3 œufs
- 75cl de lait
- 1 cuillère à café de zestes d'orange râpé

Eléments du caramel
- 100g de sucre semoule
- 5cl d'eau

Eléments des zestes confits
- 1 orange
- 1 citron
- 80g de sucre semoule

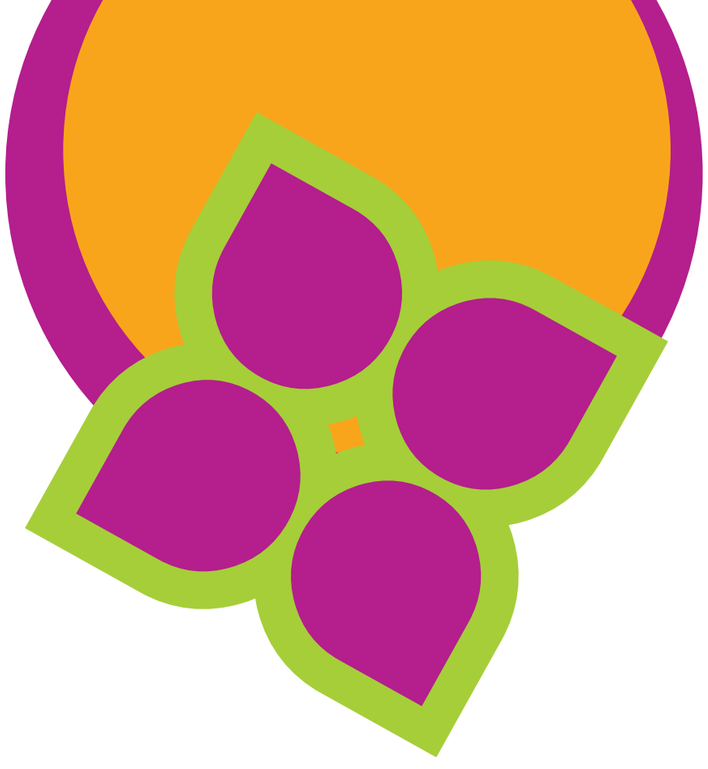
Eléments du caramel à l'orange
- 150g de sucre semoule
- 5cl d'eau
- 50g de miel de printemps
- 10 cl de jus d'orange
- 3cl de jus de citron

1) La réalisation du caramel et la caramélisation du moule :

- Préparer un moule à charlotte ou à cake ou des moules individuel.
- Réunir le sucre et l'eau dans une petite casserole.
- Poser sur un feu vif et cuire le caramel jusqu'à une couleur brun clair.
- Verser le caramel dans le ou les moule(s) et réserver.

2) La préparation et la cuisson du Pastizzu :

- Préchauffer le four à 180°c (thermostat 6) et préparer un Bain-Marie.
- Déposer le lait dans une casserole et porter à ébullition.
- Casser les œufs un par un dans un bol et les réunir dans un saladier.
- Verser le sucre sur les œufs et mélanger au fur et à mesure avec un fouet, ajouter le zeste d'orange et travailler jusqu'à ce que la crème soit blanchâtre et mousseuse.
- Verser la semoule en pluie sur le lait bouillant, mélanger à l'aide d'un fouet, porter à ébullition et cuire sur feu doux pendant 2 minutes environ tout en remuant.
- Incorporer progressivement la semoule et lait à la crème.
- Garnir le ou les moule(s) avec le mélange chaud et le déposer dans le Bain-Marie.
- Cuire le gâteau dans le Bain- Marie au four pendant une heure environ.



Les recettes anti gaspi du Syvadec

Quiche !

S'il vous reste des légumes au frigo, pensez à faire une Quiche !

1) La préparation

- Couper en cubes les légumes.
- Faire revenir avec une cuillère à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils colorent puis les réserver.
- Battre les œufs et y ajouter la crème fraiche.
- Disposer les légumes et le mélange œufs-crème fraiche sur la pâte feuilletée (ou braisée).

2) La cuisson

- Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
- Laisser cuire entre 20 et 30 minutes.

Astuce

- Servir tiède accompagné d'une salade verte !

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES

Quiche aux restes de frigo

- 3 à 4 œufs
- 1 briquette de crème fraiche
- Légumes (courgettes, champignons, poivrons…)
- Fromage (gruyère râpé, parmesan, mozzarella…)
- Pâte feuilletée ou brisée
- Sel et poivre

Des boulettes !

S'il vous reste de la viande, pensez à faire des boulettes !

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES

MATERIEL :
- Couteau
- Mixeur
- Poêle
- Casserole
- Cuillère

INGREDIENTS :

Boulettes de viande
- 400g de restes de viande (poulet, jambon…) ou de viande hachée
- 40g de restes de riz cuit
- 1 oignon
- 1 jaune d'œuf (facultatif)
- Huile d'olive

Ketchup maison
- La chair de 4 tomates
- ½ oignon
- 1 et ½ cuillère à soupe de sucre
- Sel, poivre

1) La préparation des boulettes

- Eplucher et hacher l'oignon.
- Ajouter le riz cuit et l'oignon haché dans le mixeur.
  Mixer jusqu'à ce que le riz devienne pâteux.
- Ajouter ensuite la viande et le jaune d'œuf et mixer avec le riz et l'oignon.
- Faire des boulettes à la main avec le mélange mixé. Faire revenir les boulettes à la poêle avec une cuillère d'huile d'olive. Saler et poivrer.

2) La préparation du Ketchup

- Extraire la chair des tomates à l'aide d'une petite cuillère.
  Dans une casserole à part, mettre le demi-oignon épluché et haché et faites-le revenir.
  Puis ajouter la chair des tomates, le sucre, le sel et le poivre.
- Quand la préparation commence à bouillir, retirer du feu et passer le mélange au mixeur !

Astuce

- Pour les boulettes, vous pouvez remplacer l'oignon par l'ail, ajoutez des épices ou des herbes… Et même des restes de légumes !

Pain perdu !

S'il vous reste du pain sec ou rassis, pensez à faire du pain perdu !

INGREDIENTS POUR 6 PERSONNES

MATERIEL :
- Balance
- Couteau à pain
- Planche à découper
- Saladier
- Poêle

INGREDIENTS :
- Pain dur
- 1/3 du litre de lait
- 2 œufs
- Un sachet de sucre vanillé
- 60 g de sucre

1) La préparation

- Couper le pain dur en tranches.
- Dans un saladier, battre les œufs, ajouter le sucre et le sucre vanillé. Verser petit à petit le lait jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Tremper les morceaux de pain, s'il est très dur, les laisser imbiber une petite heure en fonction de la dureté du pain, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.

2) La cuisson

- Faire fondre une noix de beurre dans une poêle. Lorsque la poêle est chaude, mettre les morceaux de pain et laisser griller de chaque côté. Ajouter du beurre dans la poêle si besoin entre les différentes poêlées.

Astuce

- Dégustez le pain perdu tiède, n'hésitez pas à saupoudrer de sucre ou napper de caramel, de miel, de confiture… selon vos envies, vous n'avez plus qu'à vous régaler !

Recettes minutes

Prêt ? Feu ! A vos fourneaux !

Idéal pour accompagner une viande ou un poisson !

Il me reste un jaune d'œuf, je peux faire une mayonnaise. Il suffit que je dispose de moutarde et d'huile.

Apéro de dernière minute ou petit creux !

Il me reste des épluchures de pommes, je peux faire des chips sucrées (un peu de sucre vanillé et au four).

Dessert improvisé !

Pomme et banane se battent en duel dans le bac de mon réfrigérateur ? Je les glisse dans une salade de fruits ou je réalise des brochettes que je savoure avec une fondue au chocolat.

Idéal pour se rafraîchir !

Il me reste des citrons sans zeste, je réalise une limonade.
Dans un grand verre, je verse le sucre puis le jus de citron bien pressé que je complète avec de l'eau. Pour faire mousser ma préparation, j'ajoute une à deux pointes de couteau de bicarbonate de sodium.

syvadec
FEMU PER DUMANE

Siège social
5 bis, rue du Colonel Feracci • 20 250 Corte

Agences
1, rue Luce de Casabianca • 20 200 Bastia

64, cours Napoléon • 20 000 Ajaccio

Tél. 04 95 34 00 14 • Fax 04 95 34 04 38

www.syvadec.fr

Project funded by the EUROPEAN UNION

© Mercation.com • 04 95 36 86 39 • Imprimerie Bastiaise • Papier recyclé